



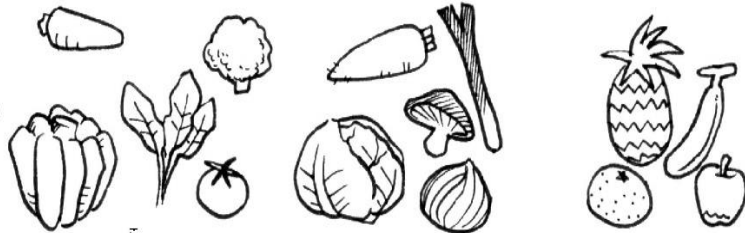
# 1がつ きゅうしよくだより

越前市坂口校

あつという間にお正月が過ぎ、3学期が始まりました。冬休みの間も朝ご飯を食べていましたか？  
寒さに負けない、風邪に負けない体を作るには規則正しい生活が大切です。「早寝早起き・朝ごはん」で元気に毎日を過ごしましょう。

## 体の調子を整える食べ物を知ろう

〈からだの調子を  
整えてくれる食べ物〉



いろこやさい  
色の濃い野菜

いろうすやさい  
色の薄い野菜

くだもの  
果物

〈食べないと…〉



ほだ  
肌がカサカサになる



べんぴ  
便秘になる



びょうき  
病気になりやすい

1月24日は学校給食記念日

## 給食づくり 大公開!



給食室では、皆さんの笑顔思い浮かべながら、愛情をたっぷり込めて、  
毎日の給食を作っています。そんな給食室で、調理員さんたちは  
どのような作業をしているのでしょうか？少しだけ、給食づくりの様子を紹介します。

### 働く服装

髪の毛を出さないように帽子を

しっかりかぶり、マスクもきちんとして、  
毎日清潔な白衣を身に付けています。

給食当番さんもこの服装を見習ってくださいね。



### 手洗い

給食を作る前は、手から

ひじまでよく洗い、専用のブラシで  
つめの間まで丁寧に洗います。

みなさんも給食準備や食べる前には必ず手を洗ってくださいね。



### 調理開始です

食材はすべて朝に届きます。

ゴミなどが入っていないか

しっかり確認し、野菜は水そうをかえて

3回洗います。材料を食べやすいように

切りそろえ、大きな回転釜を使って調理します。

中心までしっかり火が通ったかを温度計で確認します。



### 後片付け

使った食器をきれいに洗い、

クラスごとに数を確認し、

清潔な場所で保管します。

食器や箸をきちんと返却すると、

作業がとてもはかどります。

